**ANG RECOVERY KERNEL**

*Serye tungkol sa mga Adiksyon na May Kaugnayan sa Pag-uugali.*

# KAAALIWAN NA SEKSUWAL NA PAG-UUGALI

## Ang Biyolohiya, ang Sistema, at ang Pagbangon.

*Walang paghuhusga. Walang kahihiyan bilang isang balangkas. Lamang ang mekanismo – at kung ano talaga ang gumagana.*

**Ito ang uri ng adiksyon na may pinakamalaking stigma o kahihiyan na kaakibat nito.**

**Dahil dito, mahalagang maunawaan muna ang mga pinag-uugatan ng kahihiyan bago ito matugunan.**

*Ang Compulsive Sexual Behavior Disorder ay nasa ICD-11 (WHO 2022). Ang sistema ng dopamin, ang pag-activate ng opioid receptor, at ang variable ratio reinforcement na nakabatay sa bago—ito ay biyolohiya. Ang proseso ng paggaling ay gumagamit ng parehong pamamaraan tulad ng sa lahat ng iba pang uri ng adiksyon.*

---

# Seksyon 1 — Ang Biolohiya Una.

### ANG CENTURION — Ang sekswal na aktibidad ay isa sa mga pinakamabisang natural na paraan upang mapataas ang dopamine sa katawan. Ito ay sinadya ng ebolusyon.

Ang aktibidad na sekswal ang pangunahing mekanismo kung saan nagpaparami ang isang uri ng nilalang. Ang ebolusyon ay may daan-daang milyong taon upang gawin itong sapat na nakakagana upang ito ay regular na isagawa. Ang resulta: ang paglabas ng dopamine na nauugnay sa aktibidad na sekswal at orgasmo ay isa sa pinakamataas na natural na paglabas ng dopamine sa sistema nerbiyos ng tao. Ito ay hindi aksidente o depekto sa disenyo. Ito ay ang biological na prayoridad na senyales para sa reproduksyon.

Ang pag-unawa nito ay nagtatanggal ng moral na paghuhusga sa mekanismo: ang parehong neural reward circuit na ginagamit ng adiksyon sa droga ay ang circuit na dinisenyo upang maging lubos na nakapagpapasaya sa aktibidad na sekswal. Isang sistema na nilikha upang magbigay-kasiyahan, ngunit ginagamit nang labis. Ang problema ay hindi ang pagnanasa. Ang problema ay kung ano ang nangyayari kapag ang pagnanasa ay lumalagpas sa kusang kontrol.

## 1.1 — Ang Kumpletong Profil ng Kemikal sa Utak

| Neurokimikal. | Ano ang ginagawa nito sa panahon ng aktibidad na sekswal? | Ang implikasyon na may kaugnayan sa adiksyon. |
|---|---|---|
| Dopamina — ang senyales ng pag-asam at pagnanasa. | Tumataas nang mabilis sa panahon ng pagkabuhay. Umaabot sa pinakamataas na antas sa kasagsagan. Nagdudulot ito ng partikular na pakiramdam ng matinding pagnanasa — ang motibasyon patungo sa inaasam na layunin. Ang dopamine ay hindi kasiyahan mismo. Ito ang motibasyon tungo sa inaasahang kasiyahan. | Ang dopamine ay nagtutulak sa paghahanap—ang oras na ginugugol sa pakikilahok sa mga gawain na may kaugnayan sa seksuwalidad. Tulad ng sa adiksyon sa droga, nabubuo ang tolerance sa dopamine: ang stimulus na dati nang nagdudulot ng matinding anticipatory dopamine ay nagiging hindi gaanong epektibo, kaya't humahantong ito sa pagtaas ng intensidad ng mga stimuli na kinakailangan. |
| Mga endogenous opioid – ang senyales ng kasiyahan. | Ang mga endorphin at enkephalin ay inilalabas sa panahon at pagkatapos ng orgasmo, na nagdudulot ng mainit at nakapagpapanatag na pakiramdam sa yugto pagkatapos ng orgasmo. Ang parehong sistema ng receptor na ina-activate ng mga exogenous opioid (heroin, oxycodone) ay ina-activate din ng mga endogenous opioid sa panahon ng orgasmo. | Ito ang dahilan kung bakit ang naltrexone—ang mu-opioid receptor antagonist na ginagamit para sa adiksyon sa alak at opioids—ay may dokumentadong epekto sa mapilitang pagiging sekswal. Ang opioid component ng sexual reward ay tiyak at maaaring tugunan gamit ang parehong pharmacology na ginagamit para sa adiksyon sa droga. |
| Oksitosina — ang senyales ng pagbubuklod. | Inilalabas sa panahon ng pisikal na pagdikit, orgasmo, at matagalang titigan. Nagdudulot ito ng pagnanais na magkalapit sa partikular na taong kasama sa paglalabas ng oxytocin. Ang oxytocin ang nagiging dahilan upang ang seksuwal na gawain ay maging sanhi ng emosyonal na pagkakaunawaan. | Ang mapilit na pag-uugali sa seksuwalidad na partikular na hindi nagtataguyod ng ugnayan —tulad ng panonood ng pornograpiya o pagkakaroon ng maraming relasyon nang walang emosyonal na koneksyon—ay maaaring magdulot ng orgasmo nang walang oxytocin bonding, na siyang layunin ng malusog na seksuwalidad. Ang gantimpala ay hindi kumpleto: aktibo ang dopamine at opioid |

| | | |
|---|---|---|
| | | components, ngunit wala ang oxytocin bonding component. Ito ay lumilikha ng isang partikular na kakulangan—ang tao ay aktibo sa seksuwalidad ngunit walang natatanggap na emosyonal na kasiyahan. |
| Vasopressin—ang senyales ng pagbuo ng ugnayan (lalo na sa mga lalaki). | Gumagana kasabay ng oxytocin para sa pagbuo ng ugnayan sa mga lalaki. Ang vasopressin ay nauugnay sa pagnanais na protektahan ang isang partikular na kapareha—ang "mahalaga ito sa akin" na senyales. | Ang paulit-ulit na pakikipagtalik sa maraming kasosyo ay maaaring magdulot ng pagiging hindi sensitibo sa tugon ng vasopressin — na nagreresulta sa isang pattern kung saan unti-unting nababawasan ang kakayahang bumuo ng ugnayan sa pamamagitan ng sekswal na koneksyon. Ang taong gumagamit ng seksuwalidad nang labis sa loob ng maraming taon ay maaaring makita na mas mahirap bumuo ng tunay at malalim na ugnayan. |
| Serotonin – ang senyales ng pagkabusog. | Ang serotonin ay tumataas pagkatapos ng orgasmo at nakakatulong sa refractory period—ang panahon kung saan nababawasan ang pagnanais na makipagtalik matapos ang kasiyahan. Ito ang natural na paraan upang mapigilan ang pagpapatuloy ng aktibidad. | Tulad ng sistema ng serotonin sa paggamit ng MDMA, ang paulit-ulit at mapilit na sekswal na pag-uugali ay maaaring magpababa sa signal ng serotonin na nagbibigay-kasiyahan — na nagreresulta sa nabawasang kakayahang makapagpahinga (refractory effect), mas mabilis na pagbalik ng pagnanasa, at unti-unting kahirapan sa pakiramdam ng kasiyahan mula sa anumang sekswal na gawain. |

## 1.2 — Ang Elemento ng Pagka-bago: Bakit Walang Hangganan ang Isang Partikular na Uri ng Adiksyon

Hindi tulad ng karamihan sa mga adiksyon na may kaugnayan sa pag-uugali, ang mapilit na sekswal na pag-uugali ay may tiyak na biological na sanhi na wala naman sa pagsusugal, paglalaro, at pagkonsumo ng media: ito ang tinatawag na Coolidge Effect.

Ang Coolidge Effect ay ang dokumentadong tugon sekswal sa mga mammal (na malawak na pinag-aralan at naroroon sa iba't ibang uri) kung saan muling nabubuhay ang pagnanais na makipagtalik dahil sa pagpapakilala ng bagong

kapareha. Ang isang lalaking hayop na nakaramdam na ng kasiyahan sa isang kapareha ay magbabalik sa aktibidad sekswal kapag may ipinakilalang bagong kapareha. Ito ay hindi isang depekto sa karakter—ito ay ang mekanismo ng ebolusyon na nagtataguyod ng pagkakaiba-iba ng genetiko. Sa ancestral na kapaligiran, ito ay limitado ng aktwal na pagkakaroon ng mga bagong kapareha. Sa digital na kapaligiran, ito ay walang limitasyon.

| **Ano ang ibig sabihin ng "Coolidge Effect" sa konteksto ng mga ninuno?** | **Ano ang ibig sabihin nito sa konteksto ng digital?** |
|---|---|
| Ang pagnanasa ay muling nabubuhay sa pamamagitan ng tunay na pagbabago sa kapareha. Ito ay nangyayari paminsan-minsan, at kinokontrol ng aktwal na pagkakaroon ng mga kapareha, istruktura ng lipunan, at pisikal na katotohanan ng reproduksyon. Ang mekanismo ng kasiyahan ay gumagana nang tama dahil limitado ang mga bagong stimuli na available sa tunay na mundo. | Ang pornograpya at mga dating app ay nagbibigay ng halos walang limitasyong bagong visual na kasama nang walang anumang sosyal na gastos. Ang "Coolidge Effect" ay gumagana sa bawat bagong larawan, video, o profile—na nagdudulot ng pagtaas ng dopamine na hindi napuputol ng mekanismo ng kasiyahan dahil ang bago ay hindi kailanman nauubos. Ito ay isang supranormal na stimulus: isang stimulus na mas matindi at mas matagal kaysa sa anumang kaya ng sistema ng gantimpala ng utak na hawakan. |

# Seksyon 2 — Karamdaman sa Labis na Sekswal na Pag-uugali: Ano Ito at Hindi Ito.

**ANG CENTURION — Ang mataas na libido ay hindi isang karamdaman. Ang pagkawala ng kusang kontrol sa sekswal na pag-uugali ang problema.**

Ang pagkakaiba sa pagitan ng malusog na mataas na libido at ng compulsive sexual behavior disorder ay hindi nakabatay sa dalas, hindi rin sa mga aktibidad na ginagawa, at hindi rin kung ang mga aktibidad na ito ay karaniwan. Ito ay tungkol sa kusang kontrol at kung ang pag-uugali ay nagdudulot ng pinsala na hindi kayang pigilan ng isang tao kahit na gusto niya itong itigil.

| Ito ay isang uri ng mapilit na pag-uugali na may kaugnayan sa seksuwalidad (ayon sa pamantayan ng ICD-11). | Hindi ito kinakailangang CSBD. |
|---|---|
| Paulit-ulit na pagkabigo sa pagkontrol ng matinding, paulit-ulit na pagnanasa sa sekswal — kahit na gustong pigilan ito.<br><br>Pagpapatuloy ng aktibidad na seksuwal kahit na nagdudulot ito ng malaking pagkabalisa, pinsala sa relasyon, panganib sa kalusugan, o pagkawala ng kakayahang gawin ang mga normal na bagay.<br><br>Hindi pagpansin sa kalusugan, personal na pangangalaga, responsibilidad, o mahahalagang aktibidad dahil sa oras at enerhiyang ginagamit sa sekswal na aktibidad o sa paghahanap nito.<br><br>Ang pag-uugali ay naroroon nang matagal (kriterio ng ICD-11: 6 buwan o higit pa). | Mataas na pagnanasa o mataas na dalas ng aktibidad na sekswal na kontrolado nang kusang-loob at hindi nagdudulot ng pinsala.<br><br>Mga interes na sekswal na hindi karaniwan ngunit isinasagawa nang may pahintulot at hindi nagdudulot ng pagkabahala o pinsala sa sarili o sa iba.<br><br>Isang panahon ng pagtaas ng aktibidad na sekswal matapos ang isang pagbabago sa buhay (bagong relasyon, paggaling ng kalusugan, nabawasang stress) na natural na nagpapatatag.<br><br>Kawalan ng kasiyahan sa sekswal sa isang relasyon—na maaaring problema sa relasyon, hindi isang disorder na may kaugnayan sa pagkukusa. |

## 2.1 — Ang mga Uri ng Kategorya

| Sub-uri | Ano ang itsura ng pattern? | Ang tiyak na mekanismo na nagiging sanhi nito. |
|---|---|---|
| Pagkaadik sa | Pagtaas ng paggamit sa kabila | Ang problema ng sobrang lakas |

| | | |
|---|---|---|
| panonood ng pornograpiya. | ng kagustuhang bawasan o itigil ito. Oras na ginugugol sa panonood ng pornograpiya na pumapalitan ang ibang gawain, relasyon, at tulog. Pag-usad patungo sa mas matinding uri ng nilalaman upang makamit ang parehong antas ng kasiyahan na dating nakukuha mula sa mga mas banayad na uri ng nilalaman. Hirap sa pagkamuhi sa isang tunay na kasosyo na dati ay posible bago ang labis na paggamit ng pornograpiya. | na pagpapasigla: Ang walang limitasyong bagong biswal na stimuli ay nagpapalakas nang labis sa "Coolidge Effect" nang hindi gumagana ang mekanismo ng kasiyahan. Ang sistema ng dopamine na umaasa sa hinaharap ay patuloy na inaactivate ng bago, at ito ay hindi kailanman nauubos. Ang neurological na adaptasyon ay nagdudulot ng pagiging insensitive sa tunay na stimuli sa mundo. |
| Paghahanap ng kapareha na may pagka-mapilit. | Ang pagkuha ng maraming sekswal na kasosyo dahil sa pilit o compulsyon, hindi dahil sa tunay na kagustuhan para sa koneksyon. Ang kasosyo ay inaakit, nagkakaroon ng seksuwal na karanasan, at agad-agad nawawala ang interes—na lumilikha ng isang paulit-ulit na siklo. Pagtaas ng panganib: lalong mapanganib na mga gawain habang tumataas ang pagiging sanay sa mga mas ligtas na gawain. | Ang pabagu-bagong iskedyul ng pagbibigay ng gantimpala kasabay ng dopamine na dulot ng bagong karanasan sa isang kapareha. Ang epekto ni Coolidge sa tunay na buhay. Ang yugto ng pagkakaroon ng ugnayan (oxytocin) ay maaaring hindi maabot o nagbubunga lamang ng pansamantalang pagkakabit na ginagambala ng paulit-ulit na gawi. |
| Ang sekswalidad bilang regulasyon ng emosyon. | Ang paggamit ng aktibidad na sekswal upang pamahalaan ang mga emosyonal na estado—tulad ng pagkabalisa, depresyon, kalungkutan, inip, at galit. Ang aktibidad na sekswal ay gumagana sa paraang parang gamot: nagbibigay ito ng pansamantalang ginhawa mula sa emosyonal na estado at kailangang ulitin tuwing bumabalik ang estado na iyon. | Ang paggising ng mga opioid receptor sa panahon ng orgasmo ay nagbibigay ng tunay na pansamantalang ginhawa mula sa mga negatibong emosyonal na estado. Ito ang parehong mekanismo tulad ng self-medication gamit ang opioids para sa emosyonal na sakit. Ang taong natutunan na ang sekswal na aktibidad ay maaasahang nagpapababa ng pagkabalisa ay gagawa nito nang regular, katulad ng kung paano ang isang taong nababahala ay umiinom ng alak. |
| Pagkakaroon ng labis na pagmamalinis | Ang labis na pagmamalipit na nangyayari nang walang kinalaman sa pornográpya— | Ang direktang pag-activate ng sistema ng gantimpala nang walang panlabas na stimuli. Ito |

| | | |
|---|---|---|
| (maliban sa paggamit ng pornograpiya). | itinutulak ng pangangailangan para sa paglabas ng opioid at dopamin, hindi dahil sa pagnanasa o atraksyon. | ay madalas na anyo na may pinakamalaking kahihiyan—bahagi nito ay dahil ito ang pinaka-malinaw na nagmumula sa loob at hindi maaaring iugnay sa mga panlabas na sanhi. |

# Seksyon 3 — Ang Pharmacogenomika ng Sekswal na Pagkabighani.

**ANG CENTURION — Ang parehong uri ng mga katangian na nagdudulot ng kahinaan sa pagkaadik sa droga ay maaari ring magdulot ng kahinaan dito.**

Ang profile ng genome na nagpapataas ng posibilidad ng mapilit na pag-uugali sa seksuwal ay malaki ang pagkakatulad sa profile na nagpapataas ng posibilidad ng adiksyon sa droga at iba pang uri ng pag-uugali. Hindi ito basta-basta lamang — lahat ng mga adiksyon na ito ay nagpapasigla sa parehong sistema ng gantimpala, at ang parehong mga pagkakaiba-iba sa paggana ng sistema ng gantimpala ay lumilikha ng posibilidad na magkaroon nito sa lahat ng uri.

| Variant | Ang mekanismo. | Ang koneksyon ng CSBD. |
|---|---|---|
| DRD2 A1 allele — Sindroma ng Kakulangan sa Gantimpala. | 40% na pagbaba sa densidad ng D2 receptor. Ang mga karaniwang kasiyahan sa buhay —tulad ng pagkain, pakikipag-ugnayan sa ibang tao, at pagkamit ng tagumpay—ay nagdudulot ng mas kaunting tugon ng dopamine kumpara sa mga taong may A1/A2 o A2/A2 genotype. Ang isang tao ay patuloy na nakararanas ng kakulangan sa kasiyahan mula sa mga karaniwang karanasan. | Ang anumang matinding pinagmumulan ng kasiyahan — kabilang ang sekswal na aktibidad — ay nagpupuno sa "dopamine gap" na nililikha ng A1 allele. Ang CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder) ay dokumentado sa mas mataas na antas sa mga populasyon na may DRD2 A1. Ang sekswal na aktibidad ay nagbibigay ng dopamine na hindi sapat na kayang likhain ng mga receptor dahil sa kakulangan nito mula sa karaniwang stimuli. |
| COMT Val158Met — Konstitusyon ng mandirigma. | Pinakamabilis na pagtanggal ng dopamine. Ang taas ay matindi, at ang baba ay kasingtindi rin. Nararanasan ng "Warrior" ang pinakamalaking pagbabago sa pagitan ng mga peak at valley ng dopamine. Ang pagnanais para sa susunod na gamit ay bumibilis dahil sa mabilis na pagkawala ng nakaraang epekto. | Ang pagiging masigasig at mapagkumpitensya ng isang "Warrior" ay nauugnay sa paulit-ulit na paghahanap ng kapareha (ang dinamika ng paghabol at pananakop na partikular na nagpapasigla sa sistema ng dopamine ng "Warrior") at sa pagtaas ng antas ng paggamit ng pornográpya (ang pangangailangan para sa lalong bago at matinding mga stimuli upang tumugma sa mabilis na pagkawala ng dopamine). |

| | | |
|---|---|---|
| MTHFR C677T homozygous | Ang pagbaba sa produksyon ng BH4 ay nagpapababa sa sintesis ng dopamine at serotonin. Ang kakulangan sa serotonin ay partikular na mahalaga dito — ang serotonin ay ang signal ng pagkabusog. Ang nabawasang serotonin ay nangangahulugang nabawasan ang pagkabusog, na nangangahulugang mas maikli ang refractory period at mas mabilis bumabalik ang cravings. | Ang mga indibidwal na may MTHFR at may depektong produksyon ng serotonin ay maaaring makaranas ng mas maikling panahon ng kasiyahan pagkatapos ng sekswal na aktibidad. Ang paulit-ulit na paggamit—paggamit, pansamantalang kasiyahan, mabilis na pagbabalik ng pagnanasa—ay bahagyang sanhi ng depektong mekanismo ng serotonin sa pagbibigay ng kasiyahan. Ang paggamot gamit ang 5-MTHF ay direktang tumutugon dito sa pamamagitan ng pagsuporta sa produksyon ng serotonin. |
| MAO-A (Monoamine Oxidase A) — ang gene na may kaugnayan sa kontrol ng pag-uugali. | Ang MAO-A ay nagpapalabas ng serotonin at dopamine. Ang ilang uri ng MAO-A ay maaaring magdulot ng sobrang pagkasira (mababang serotonin, mataas na pagkabalisa) o kulang sa pagkasira (iba't ibang problema sa neurotransmitter). Ang mababang aktibidad ng MAO-A ay nauugnay sa mas mataas na pagkabalisa at agresyon. | Ang mababang aktibidad ng MAO-A ay madalas na nakikita sa mga taong may mapusok na pag-uugali, kabilang ang CSBD. Ang bahagi ng impulsividad—ang pagkilos batay sa sekswal na pagnanasa nang walang pagtigil na karaniwang ibinibigay ng mas mataas na antas ng serotonin—ay bahagyang nakadepende sa MAO-A. |

# Seksyon 4 — Ang Siklo ng Pagkapahiya: Bakit Nagiging Mas Malala ang Sitwasyon Dahil sa Pagkapahiya.

**ANG CENTURION — Ang kahihiyan tungkol sa pag-uugali ay nagtutulak nito upang itago, kung saan ito lumalaki. Ang kahihiyan ang nagpapakain sa mapilit na sekswal na pag-uugali.**

Ang mapilit na pag-uugali sa sekswal ay ang uri ng adiksyon sa pag-uugali na may pinakamataas na antas ng kahihiyan kumpara sa mga humihingi ng tulong. Ang agwat sa pagitan ng bilang ng mga taong nakakaranas ng CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder) at ang bilang ng mga humihingi ng lunas ay mas malaki para sa kondisyong ito kaysa sa anumang iba pang uri sa kategorya ng adiksyon sa pag-uugali. Ang dahilan nito ay ang kahihiyan—ang partikular na, matinding kahihiyan na kaakibat ng mapilit na pag-uugali sa sekswal sa karamihan ng mga kontekstong kultural.

Ang siklo ng kahihiyan ay nagpapatibay sa sarili at partikular na nakakasama.

**ANG SIKLO NG KAHIYASAN**

1. Nagaganap ang paulit-ulit na pag-uugali.

2. Sinusundan ito ng matinding kahihiyan—"ano ang mali sa akin, bakit hindi ko mapigilan ito."

3. Ang kahihiyan ay nagdudulot ng emosyonal na pagdurusa (pagkabalisa, depresyon, pagkasuklam sa sarili).

Ang pag-uugaling mapilit ay isa sa mga pinakamabisang paraan upang maibsan ang emosyonal na pagkabalisa (pagpapagana ng opioid receptors).

Ang pag-uugali ay nauulit upang maibsan ang pagkabalisa na dulot ng nakaraang pag-uugali.

6. Mas malaking kahihiyan. Lumalalim ang pagtatago. Dumadami ang pakiramdam ng pag-iisa. Ang pag-uugali lamang ang maaasahang paraan upang makaramdam ng ginhawa sa sitwasyong puno ng hiya at pag-iisa.

**Ang kahihiyan tungkol sa mapilit na pag-uugali ng sekswal ay hindi nakakabawas nito. Ang kahihiyan ay nagpapataas ng emosyonal na hirap na sinusubukang pagaanin ng pag-uugaling ito. Ang kahihiyan ang mekanismo na nagpapatuloy sa siklo.**

Hindi ito argumento na ang pag-uugali ay katanggap-tanggap o dapat bawasan ang mga epekto nito. Ito ay isang obserbasyon tungkol sa mekanismo: ang kahihiyan bilang pangunahing paraan ng paggamot sa mapilit na sekswal na pag-uugali ay may negatibong epekto sa gamot. Nagdaragdag ito sa pagkabalisa na siyang pinapagaan ng pag-uugali. Ang mabisang pamamaraan ay inaalis ang kahihiyan at tinutukoy ang pag-uugali bilang isang biological at sikolohikal na pattern.

### 4.1 — Ang pagiging lihim bilang isang salik na nagpapanatili.

Ang pagiging palihim ay nagpapanatili ng mapilit na pag-uugali sa sekswal sa pamamagitan ng ilang mekanismo:

- Ang sikreto ay hindi maaaring maproseso—ang pag-uugali na itinago sa lahat ng kasosyo sa relasyon at mga tumutulong ay hindi maaaring suriin, hamunin, o tugunan sa konteksto ng relasyon na kinakailangan para sa paggamot. Ang sikreto ay nabubuhay sa kadiliman kung saan ito lumalaki.
- Ang pagtatago ng lihim ay may malaking epekto sa kaisipan—ang pagpapanatili ng magkahiwalay na pampublikong at pribadong identidad sa pakikipagtalik ay nangangailangan ng malaking mental na lakas na maaaring gamitin para sa proseso ng paggaling. Ang taong nagtatago ng lihim ay hindi ganap na makakapagtuon sa kanyang paggaling.
- Ang pagiging palihim ay pumipigil sa pananagutan—ang pinakamabisang paraan upang magbago ang isang tao na mayroong mapilit na pag-uugali ay sa pamamagitan ng mga relasyon kung saan siya nananagot. Ang taong may mapilit na pag-uugali na walang alam kahit sino na malapit sa kanya ay walang anumang panlabas na sistema ng pananagutan.
- Ang "trauma ng pagkatuklas" ay tumutukoy sa mga relasyon na natapos dahil sa pagkakatuklas ng matagal nang itinatagong sekswal na gawain. Ito ay nagdudulot ng partikular na reaksyon ng trauma sa mga kasosyo (tinatawag na "trauma ng pagtataksil") na mas malala kaysa sa kung ang gawaing ito ay isiniwalat nang maaga. Mas matagal ang itinatago, mas malaki ang posibleng pinsala.

## Seksyon 5 — Ang Koneksyon sa Trauma.

**ANG CENTURION — Ito ang uri ng adiksyon na may pinakamataas na antas ng nakatagong trauma. Kailangang pangalanan ito nang hindi ginagawa itong buong paliwanag.**

Ang mga negatibong karanasan sa pagkabata (ACEs) — partikular ang trauma na may kaugnayan sa seksuwalidad, ngunit kasama rin ang pisikal na pang-aabuso, emosyonal na kapabayaan, at kaguluhan sa pamilya — ay madalas na matatagpuan sa mga taong nagkakaroon ng compulsive sexual behavior disorder. Ang koneksyon ay hindi sanhi sa bawat kaso, at hindi rin ito ang buong paliwanag sa anumang sitwasyon. Ngunit ito ay sapat na karaniwan upang maging isang pangunahing konsiderasyon sa klinikal.

| Mekanismo. | Paano ito nagdudulot ng panganib ng CSBD? | Implikasyon sa paggamot. |
|---|---|---|
| Maagang karanasan ng | Kapag ang karanasan ng | Ang terapiyang espesyal |

| | | |
|---|---|---|
| pang-aabuso na seksuwal, na nagdulot ng pagiging seksuwal sa tugon sa trauma. | seksuwalidad ay ipinakilala sa isang traumatikong konteksto sa maagang yugto ng paglaki, maaaring maging permanente ang koneksyon sa utak sa pagitan ng pagkabuhay-buhay at ng tugon sa trauma (labis na pagkaalerto, pagkabalisa, pagkakaugnay ng excitement/takot). Ang isang tao ay maaaring humingi ng aktibidad na seksuwal upang muling bisitahin at iproseso ang isang trauma na hindi pa napoproseso. Ang katangiang mapilit ay bahagi rin ng katangiang mapilit ng hindi naprosesong trauma. | para sa trauma (tulad ng EMDR, somatic experiencing, at trauma-informed CBT) ay kinakailangan kasabay ng interbensyong pangkilos. Ang pamamahala ng pag-uugali lamang, nang walang pagproseso ng trauma, ay tumutugon lamang sa sintomas ngunit hindi sa pinagmulan nito. |
| Pagpapabaya sa emosyon at ang pagkatuto ng regulasyon ng damdamin. | Ang mga batang hindi natutugunan ang kanilang pangangailangan sa emosyon ng mga tagapag-alaga ay natututo na kontrolin ang emosyonal na pagkabahala sa pamamagitan ng sarili nilang paraan. Kapag ang sekswal na aktibidad ay natuklasan bilang isang kasangkapan para sa regulasyon ng damdamin—na karaniwan sa panahon ng pagdadalaga—ito ay nagiging pangunahing paraan upang harapin ang pagkabahala dahil walang "co-regulation" mula sa mga tagapag-alaga. | Ang taong natutong gumamit ng sekswal na aktibidad para sa pagkontrol ng emosyon bago pa man matuto ng ibang paraan ng pagkontrol ng emosyon ay kailangang bumuo ng mga alternatibong pamamaraan para sa pagkontrol ng emosyon—hindi lamang itigil ang paggamit ng sekswal na aktibidad bilang paraan ng pagkontrol nang walang kapalit. |
| Pagkaantala sa pagkakabit at ang mga pattern ng pagkabalisa/pag-iwas. | Ang hindi ligtas na pagkakabit (mahinahon o umiiwas) ay nagdudulot ng mga tiyak na gawi sa sekswal. Ang mahinahon na pagkakabit ay nagtutulak sa mapilit na paghahanap ng koneksyon sa sekswal upang pamahalaan ang | Ang terapiyang nakatuon sa relasyon ay tumutugon sa pinagbabatayang pattern ng ugnayan. Ang CSBD ay sintomas ng estratehiya ng pagkakabit—ang pagbabago sa estratehiyang ito ay nagpapabago sa tungkulin |

| | | |
|---|---|---|
| | pagkabalisa sa pagkakabit. Ang umiiwas na pagkakabit naman ay nagdudulot ng gawi ng aktibidad na seksuwal nang walang tunay na intimasi—inilalayo ang koneksyong maaaring magdulot ng kahinaan, habang ginagawa ang mga aktibidad na tila nagpapakita nito ngunit hindi naglalantad ng kahinaan. | ng pag-uugali. |

**Mahalagang tandaan: Hindi lahat ng taong may CSBD ay may kasaysayan ng trauma. Marami ang wala nito. Kapag naroroon ang kasaysayan ng trauma, ito ay mahalaga at dapat tugunan. Kapag wala ito, hindi ito dapat ipagpalagay o isama sa clinical na larawan. Ang biyolohiya lamang—kakulangan sa gantimpala, Coolidge Effect, pag-activate ng dopamine/opioid circuit—ay sapat upang magdulot ng CSBD nang walang trauma bilang isang salik.**

# Seksyon 6 — Ang Profil na Partikular sa Porno.

**ANG CENTURION — Ang pornograpiya ay isang labis na stimulus—mas matindi kaysa sa anumang bagay na kayang iproseso ng sistema ng gantimpala ng utak para sa sekswalidad.**

Ang paggamit ng pornograpiya bilang isang uri ng problema ay ang pinakakaraniwang paraan ng pagkita sa mapilit na pag-uugali na may kaugnayan sa seksuwalidad sa kasalukuyang klinikal na setting. Dahil sa internet, nagkaroon ng halos walang limitasyong supply ng mga bagong visual na "kasama" sa seksuwalidad, nang libre at walang anumang panganib sa lipunan, na patuloy na nagpapasigla sa tinatawag na "Coolidge Effect" sa paraan na hindi posible sa anumang nakaraang panahon ng kasaysayan ng tao. Ang sistema ng gantimpala ng utak ay hindi idinisenyo upang tumanggap ng ganitong antas ng impormasyon.

## 6.1 — Ang mga Tiyak na Epekto sa Sistema ng Nerbiyos Dahil sa Labis na Pagkonsumo ng Porno.

| Epekto | Ang mekanismo. | Ang presentasyon ng klinikal. |
|---|---|---|
| Pagbawas ng pagiging sensitibo ng sistema ng gantimpala sa sekswal. | Ang paulit-ulit na sobrang lakas na pagpapasigla sa sistema ng dopamine na nagdudulot ng kasiyahan ay nagreresulta sa parehong pagbaba na nangyayari kapag may tolerance sa droga. Ang stimulus na dati'y nagdudulot ng matinding excitement ay unti-unting nagiging sanhi lamang ng mas kaunting reaksyon. Ang isang tao ay maaaring lumipat sa mga bagong o mas ekstremong uri ng content upang makuha ang dating antas ng pagkabuhay. | Ang paglala ng mga nilalaman: Ang taong nagsimula sa banayad na nilalaman at unti-unting lumipat sa mas matinding kategorya ay nagpapakita ng progresyon ng desensitization/tolerance na katangian ng adiksyon sa droga. Ang paglala ay hindi isyu ng personalidad—ito ay receptor downregulation. |
| Nabawasan ang pagiging sensitibo sa mga pisikal na stimuli mula sa iyong kapareha. | Ang sistema ng tugon ng utak sa sekswalidad ay nagiging sensitibo sa mga partikular na katangian ng mga materyales pornograpiko — biswal, bago, walang hadlang, at walang | Ang erectile dysfunction sa mga kabataang lalaki, partikular na sa panahon ng pakikipagtalik sa tunay na kasosyo ngunit hindi sa panonood ng pornography, ay |

| | | |
|---|---|---|
| | limitasyon. Ang mga tunay na kasosyo ay hindi kasing-bago, hindi rin madaling makuha anumang oras, at nangangailangan ng pakikisalamuha at emosyonal na koneksyon na hindi kayang ibigay ng pornográpya. Ang pagkabuhay na dating nararanasan sa isang tunay na kasosyo ay nagiging mahirap dahil ang sistema ng gantimpala sa utak ay nasanay na sa mga materyales pornograpiko. | dokumentado sa mga pasyenteng may kasaysayan ng labis na paggamit ng pornographic material. Ito ay neurological, hindi sikolohikal. Ang sistema ng gantimpala ay muling inayos upang tumugon sa isang stimulus na hindi kayang gayahin ng tunay na kasosyo. |
| Pagkasira ng prefrontal cortex na nakakaapekto sa kontrol ng pag-uugali. | Ang labis na paggamit ng pornograpiya ay nauugnay sa nabawasang volume ng prefrontal cortex at nabawasang koneksyon sa pagitan ng prefrontal cortex at limbic system sa mga pag-aaral ng neuroimaging—katulad ng pattern na nakikita sa adiksyon sa droga. Ang prefrontal cortex ang nagbibigay ng "tigil" signal. Kapag ito ay nasira, ang impluwensya ng limbic system ay lumalakas nang walang sapat na kontrol. | Ang taong nagpapahayag na gusto niyang itigil ang paggamit ng pornography ngunit hindi kaya—na nagbabalak na tumigil, nagsisimulang tumigil, at pagkatapos ay bumabalik sa paggamit—ay naglalarawan ng impaired prefrontal override ng limbic drive. Ito ay hindi kakulangan ng determinasyon. Ito ay ang dokumentadong neurological effect ng labis na paggamit sa control circuit. |

## 6.2 — Ang Protokol para sa Pagbangon mula sa Porno.

**Ang kahulugan ng pagiging malinis sa pornográpya: Tukuyin nang tiyak kung ano ang ibig sabihin ng "malinis" bago magsimula. Para sa karamihan ng mga taong nasa proseso ng paggaling mula sa problema sa pornográpya, ang "malinis" ay nangangahulugang: walang sinasadyang paggamit ng pornográpya (biswal o nakasulat na materyales na seksuwal na nilalaman na ginagamit para sa kasiyahan). Ang kahulugan na ito ay naghihiwalay sa masturbasyon (nang walang pornográpya) bilang isang hiwalay na usapin na dapat lutasin ng bawat tao alinsunod sa kanilang sariling plano at mga halaga sa paggaling.**

- Software para sa pananagutan: Covenant Eyes, Bark, Circle, o mga katulad na tool na nagfi-filter ng nilalamang pornograpiko o nagrereport ng mga pagtatangka ng pag-access sa isang itinalagang kasosyo sa pananagutan. Alam ng kasosyong ito na ang taong gumagamit ay nagsisikap na magbago. Ang mekanismo ng pagiging lihim ay naputol. Ang software ay dapat i-install

at ang email address ng kasosyo ay dapat i-set up bago dumating ang susunod na tukso, hindi habang nararamdaman ito.

- Pagbabawas ng pagkakataon: Alisin ang mobile browser sa telepono kung ang telepono ang pangunahing ginagamit. Ilipat ang kompyuter sa isang pampublikong silid sa bahay kung ang kompyuter ang pangunahing ginagamit. Tanggalin ang pribadong lugar kung saan ito ginagawa — lumalakas ang pag-uugali sa privacy at humihina kapag nakikita ng iba.
- Ang pagnanasa sa paggamit ng pornograpiya ay karaniwang umaabot sa pinakamataas na punto at nawawala sa loob ng humigit-kumulang 15-30 minuto kung hindi ito isinasagawa. Ang kakayahang obserbahan ang pagnanasa nang walang aksyon — upang "sakyan" ang alon ng pagnanais sa halip na tumugon dito — ay ang pangunahing kasanayan sa paggaling mula sa problema sa paggamit ng pornograpiya. Bawat matagumpay na "pag-survive" sa isang pagnanasa na tumatagal ng 20 minuto ay nagpapalakas ng neurological tolerance sa pagnanasa, na nagpapababa sa kapangyarihan nito sa paglipas ng panahon.
- Ang pagligo sa malamig na tubig o ang paglalagay ng mukha sa malamig na tubig: Ang teknikang ito gamit ang malamig na tubig ay partikular na nagpapagana sa "diving reflex" at sa tugon ng norepinephrine na pumipigil sa estado ng paghahanap na hinihimok ng dopamine. Gumagana ito dahil sa epekto nito sa katawan, hindi dahil sa lakas ng loob.
- Ang 90-araw na panahon: Ipinapakita ng mga pananaliksik sa neurological tungkol sa problema sa paggamit ng pornography na humigit-kumulang 90 araw ng pagtigil ang kailangan bago magsimulang bumalik sa normal ang pagiging sensitibo ng reward circuit at tumugon muli ito sa mga tunay na stimuli. Ang 90-araw na target ay simula lamang ng paggaling, hindi ang katapusan nito.

# Seksyon 7 — Ang Arkitektura ng Pagbawi.

**ANG CENTURION — Pareho ang balangkas nito sa lahat ng iba pang uri ng adiksyon sa pag-uugali. Mayroon lamang isang karagdagan: Dapat na tiyak ang depinisyon ng kalinisan (sobriety).**

## 7.1 — Paglilinaw sa Konsepto ng Sekswal na Pagiging Malinis.

Hindi tulad ng adiksyon sa droga kung saan ang pagiging malinis ay may dalawang estado lamang (walang gamit), ang "sexual sobriety" ay dapat tukuyin ng bawat indibidwal dahil ang ganap na kawalan ng aktibidad sexual ay hindi malusog at hindi rin ito ang layunin. Ang depinisyon ng "sobriety" ay isang personal na pahayag —karaniwang ginagawa kasama ang isang therapist—na naglalahad:

| **Ano ang dapat tukuyin?** | **Halimbawa ng mga bahagi ng depinisyon:**<br><br>* **Kahulugan**<br>* **Pinagmulan**<br>* **Gamit**<br>* **Kahalagahan**<br>* **Mga halimbawa**<br>* **Kaugnay na termino** | **Bakit mahalaga ang pagiging tiyak?** |
|---|---|---|
| Ang mga pangunahing pag-uugali—ang mga tiyak na aksyon na bumubuo ng isang relaps para sa taong ito. | Para sa problema sa paggamit ng pornograpiya: walang sinasadyang paggamit ng pornograpiya.<br><br>Para sa compulsive na paghahanap ng kapareha: walang anonymous o casual na pakikipagtalik.<br><br>Para sa paggamit ng seks upang maibsan ang emosyon: walang sekswal na aktibidad bilang pangunahing tugon sa emosyonal na hirap. | Ang mga pag-uugali na hindi kasama sa kalinisan ay sapat na tiyak upang makapagbigay ng malinaw na "oo/hindi" na sagot sa anumang sitwasyon. Ang "Walang sekswal na pagpapakita" ay hindi isang depinisyon—ito ay masyadong malabo upang mailapat. Ang "Walang pornography, walang mga dating app pagkatapos ng 9pm" ay isang depinisyon. |
| Ang mga pag-uugali sa gitnang bilog—mga aktibidad na hindi mismo ang pagbabalik sa dati, | Ang mga sumusunod na pag-uugali ay madalas na nauuna sa pagbabalik sa dati, kahit na hindi pa ito | Ang kamalayan sa "gitnang bilog" ay nagbibigay-daan sa isang tao na matukoy kung kailan siya nasa |

| | | |
|---|---|---|
| ngunit kilala bilang mga paunang senyales ng pagbabalik sa dati para sa taong ito. | mismo ang pagbabalik sa dati:<br><br>* Pagiging mag-isa sa isang hotel nang walang taong maaaring kontakin para humingi ng tulong.<br>* Pagtingin sa ilang partikular na account sa social media.<br>* Pagpunta sa ilang lugar nang walang plano. | sitwasyon na maaaring humantong sa pagbabalik sa dati—at upang kumilos bago pa man mangyari ang pagbabalik, hindi pagkatapos nito. |
| Ang mga malusog na asal sa panlabas na bilog ay kinabibilangan ng: pagpapahayag ng sekswalidad na naaayon sa mga halaga ng isang tao sa kanyang paggaling at sumusuporta sa malusog na sekswalidad. | Aktibidad na seksuwal sa loob ng isang matagal nang relasyon. Pagmamalinis ng sarili nang walang pornograpiya (kung ito ay naaangkop sa indibidwal). Malusog na pag-uugali sa pakikipag-date. Pisikal na pagmamahal na hindi nagpapakita ng labis na pagnanasa. | Ang paggaling ay hindi tungkol sa pag-aalis ng sekswalidad. Ito ay tungkol sa muling pagkakaroon ng kusang kontrol sa mga gawi na may kaugnayan sa seksuwalidad. Ang panlabas na bilog ay nagpapakita kung ano ang itsura ng malusog na ekspresyon, upang ang paggaling ay patungo sa isang bagay, hindi lamang palayo sa isang bagay. |

## 7.2 — Ang Kombinasyon ng mga Suplemento para sa CSBD

| Supplement | Dosis. | Oras. | Walang ibinigay na teksto para isalin. |
|---|---|---|---|
| NAC (N-Acetyl Cysteine) – ang pinakamahalagang suplemento para sa mga nagpapakita ng mapilit na pag-uugali. | 600mg dalawang beses sa isang araw. | Magandang umaga at hapon. | Ang NAC ay nagpapanumbalik ng balanse ng glutamate sa nucleus accumbens at prefrontal cortex—ang tiyak na pagkasira na nagtutulak sa mapilit na pag-uugali. Ang mga klinikal na pag-aaral ay nagpakita na ang NAC ay nakababawas ng mapilit na pag-uugali sa pagsusugal, trichotillomania (pagbunot ng buhok), at paggamit ng droga. Ang epekto ng normalisasyon ng glutamate ay binabawasan ang pangangailangan para sa mapilit na pag-uugali nang hindi |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | nagdudulot ng antok o pagpigil sa sistema ng gantimpala. |
| 5-MTHF — sumusuporta sa sintesis ng serotonin. | 400-1000 mcg | Magandang umaga. | Ang sistema ng serotonin ay ang senyales ng pagkabusog—ang natural na "off-switch" para sa sekswal na pag-uugali. Sa mga indibidwal na homozygous para sa MTHFR, ang depektibong produksyon ng serotonin ay nagpapaikli sa refractory period at nagpapabilis sa pagbabalik ng pagnanasa. Ang 5-MTHF ay direktang sumusuporta sa landas ng produksyon ng serotonin na lumilikha ng pagkabusog. |
| Seng - sumusuporta sa metabolismo ng testosterona at oxytocin. | 15-30mg kasama ng pagkain. | Magandang gabi. | Ang zinc ay isang cofactor para sa metabolismo ng testosterona at para sa mga enzyme na kasangkot sa sintesis at pagproseso ng oxytocin. Ang malusog na antas ng testosterona ay sumusuporta sa naaangkop (hindi labis) na pagnanasa. Ang suporta para sa oxytocin ay nagtataguyod ng aspeto ng pagkakaroon ng ugnayan sa aktibidad na sekswal, na partikular na pinipigilan ng mapilit na pag-uugali sa seksuwal. |
| Magnesium Glycinate | 400mg elemental | Magandang gabi. | Ang glycine, isang bahagi ng sintesis ng oxytocin, ay isang co-agonist ng NMDA na nagmomodula sa sistema ng glutamate kasabay ng NAC. Ang nakakapagpakalma na epekto ng magnesium glycinate ay binabawasan ang pagkabalisa na nagtutulak sa mga pattern ng sekswalidad bilang paraan ng pagkontrol ng emosyon. |
| Bitamina D3 | 2000-4000 IU | Umaga kasama ang taba. | Ang kakulangan sa bitamina D ay nauugnay sa hindi maayos na regulasyon ng kalooban at nabawasan ang kontrol sa sarili. Ang mga receptor ng bitamina D ay naroroon sa buong prefrontal |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | cortex—ang rehiyon ng kontrol sa sarili na nagbibigay ng "tigil" signal. Ang kakulangan ay partikular na nakakaapekto sa kapasidad ng prefrontal cortex na kinakailangan para sa paggaling mula sa mapilit na sekswal na pag-uugali. |

## 7.3 — Mga Mapagkukunan para sa Propesyonal na Paggamot

Ang CSBD ay may mga espesyal na sinanay na propesyonal na hindi lubos na natutugunan ng pangkalahatang komunidad ng terapiya.

- CSAT (Certified Sex Addiction Therapist): mga propesyonal na espesyalista sa paggamot ng labis na pagnanasa sa sekswal sa pamamagitan ng programa ng sertipikasyon ng IITAP. Maghanap ng CSAT sa iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): Isang programa na may labindalawang hakbang, partikular para sa mga taong mayroong mapilit na pag-uugali sa seksuwalidad, at may mas malawak at mas nababaluktot na depinisyon ng kalinisan kumpara sa pangkalahatang mga programang may labindalawang hakbang. Nauunawaan ng komunidad ang partikular na dinamika ng kahihiyan at hindi hinuhusgahan ang mga tiyak na pag-uugali.
- SMART Recovery: isang sekular na pamamaraan sa pagbabago ng ugali, at hindi gumagamit ng modelo na may 12 hakbang. Ito ay para sa mga taong kung saan ang konsepto ng "mas mataas na kapangyarihan" ay hindi akma.
- Mga kasosyo ng mga taong may problema sa sekswal: Kung ang isang kasosyo ay nakaranas ng trauma dahil sa pagkatuklas ng mapilit na asal na seksuwal, kailangan din ng suporta para sa kasosyong ito — COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON, o indibidwal na terapiya sa isang practitioner na sinanay sa CSAT. Ang trauma ng kasosyo ay totoo at nangangailangan ng sarili nitong paggamot, hiwalay sa therapy para sa mag-asawa.

# Seksyon 8 — Ang Likas na Arkitektura ng Kalusugan sa Sekswal.

**ANG CENTURION — Ang paggaling ay hindi nangangahulugang kawalan ng sekswalidad. Ito ay ang muling pagkakaroon ng boluntaryo, makabuluhan, at kasiya-siyang sekswalidad.**

Ang seksyong ito ay naglalarawan kung ano ang layunin ng proseso ng paggaling—hindi sa mga tiyak na asal o istruktura ng relasyon, na nag-iiba depende sa bawat tao, kultura, at paniniwala, kundi sa mga neurological at sikolohikal na katangian ng malusog na sekswalidad.

| Kalidad. | Ano ang itsura nito? | Paano nakaapekto ang mapilit na pag-uugali sa seksuwal dito? |
|---|---|---|
| Kontrol na kusang-loob. | Ang isang tao ay maaaring pumili na makilahok sa aktibidad na seksuwal o hindi, batay sa tunay na pagnanais, mga pangyayari, at mga halaga—at maaari ring pumili na itigil ito batay sa parehong mga salik. Ang pag-uugali ay kontrolado ng tao mismo, hindi ng isang mapilit na pagnanasa. | Ang CSBD ay partikular na nag-aalis ng kontrol na ito. Ang isang tao ay kumikilos laban sa kanyang sariling mga halaga at intensyon. Ang paggaling ay nagpapanumbalik sa kakayahan ng prefrontal cortex na nagbibigay-daan para sa tunay na pagpili. |
| Tunay na pagnanais bilang motibasyon. | Ang aktibidad na seksuwal na hinimok ng tunay na pagnanais para sa aktibidad o para sa kapareha—sa halip na dahil sa pangangailangan ng dopamine, pagbabawas ng opioid mula sa emosyonal na pagkabalisa, sapilitang pag-uugali dahil sa bagong karanasan, o gawi. | Ang mapilit na pag-uugali sa sekswal ay nagbubunga ng mga gawain na kadalasang itinutulak ng lahat maliban sa tunay na pagnanasa. Ang isang tao ay maaaring makaramdam ng ginhawa, pangangailangan, o gawi—ngunit hindi kinakailangang pagnanasa. Tinutukoy at ibinabalik ng paggaling ang tunay na pagnanasa bilang ang nararapat na motibasyon. |
| Koneksyon. | Ang aktibidad na sekswal na kinabibilangan ng tunay na emosyonal na koneksyon sa isang kasosyo—ang bahagi ng pagbubuklod na dulot ng oxytocin, na partikular na hindi nararanasan sa mapilit na pag- | Ang paulit-ulit na aktibidad na sekswal nang walang elemento ng pagkakaugnay ay maaaring unti-unting bawasan ang kakayahang makaramdam ng koneksyon sa sekswal. Ang proseso ng paggaling ay |

| | | |
|---|---|---|
| | uugali na sekswal (lalo na ang pornography at madalas na pagpapalit ng mga kasosyo). | nagpapanumbalik sa pagbubuklod na pinamamahalaan ng oxytocin, na siyang layunin ng malusog na aktibidad na sekswal. |
| Kabusog. | Ang karaniwang panahon ng pagbawi pagkatapos ng kasiya-siyang aktibidad na sekswal – ang estado pagkatapos ng orgasmo kung saan may tunay na kasiyahan at hindi agad nagdudulot ng bagong pagnanasa. | Ang mapilit na pag-uugali sa seksuwal ay madalas nagdudulot ng isang siklo kung saan ang estado pagkatapos ng orgasmo ay nagiging sanhi ng kahihiyan sa halip na kasiyahan, na nagtutulak sa mabilis na pagbabalik sa aktibidad bilang paraan ng pagkontrol sa emosyon. Ang signal ng "satiation" (pagkabagot) mula sa serotonin ay nalalampasan ng pagkabalisa na dulot ng kahihiyan. Ang paggaling ay nagpapanumbalik sa natural na "satiation." |

## 8.1 — Ang Paglilipat.

Tulad ng sa bawat uri ng pagkaadik na may kaugnayan sa pag-uugali sa seryeng "No Substance Required," ang aspeto ng pagsunod sa isang grupo o kulto na nabubuo dahil sa mapilitang sekswal na pag-uugali ay maaaring mailipat. Ang mga tiyak na bahagi ng CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder) na maaaring baguhin:

- Ang pagnanais para sa intensidad at pagiging bago: Ang tendensiya ng "Warrior" na maghanap ng matindi at bagong karanasan ay maaaring ilipat sa mga aktibidad tulad ng pakikipagsapalaran, kompetisyon sa palakasan sa pinakamataas na antas, paglalakbay, malikhaing produksyon, at pagnenegosyo. Ang intensidad ang pangunahing katangian. Ang problema ay kung paano ito ginagamit.
- Ang pagnanais para sa intimidad na ipinapakita sa pamamagitan ng paulit-ulit na pagpapalit ng mga kasosyo: ang pagnanasa para sa tunay na koneksyon ng tao — na sinusubukang gayahin ng paulit-ulit na pattern, ngunit sa isang paraan na partikular na pumipigil sa aktwal na koneksyon — ay maaaring ilipat patungo sa tunay na paglinang ng malalim, pangmatagalang, at magkabilang panig na mga relasyon. Ang hinahanap ay palaging koneksyon. Ngunit ang ginagamit para dito ay partikular na pumipigil sa pagkamit nito.
- Ang tungkulin ng regulasyon ng emosyon: anumang estado ng damdamin na kinokontrol ng mapilit na pag-uugali (pagkabalisa, depresyon, kalungkutan, pagkabagot) ay kailangang pamahalaan sa ibang paraan. Ang behavioral

activation, pisikal na ehersisyo, malikhaing gawain, at sosyal na koneksyon—lahat ng ito ay mas mahusay na paraan upang kontrolin ang emosyon nang walang mapilit na siklo. Ang mga kasanayan ng DBT TIPP mula sa Buong Listahan ay partikular para dito.

# Ang Buod — Biolohiya, Mekanismo, Pagbangon

**ANG CENTURION — Ito ay hindi isang moral na pagkakamali. Ito ay isang biological na pattern. Ang parehong sistema ng paggaling ay gumagana.**

**ANO ANG NILALAYON NG GABAY NA ITO?**

Ang biyolohiya: dopamina, mga endogenong opioid, oksitosina, ang epekto ni Coolidge, ang sobrang normal na stimulasyon ng pornography. Ang mekanismo ay tiyak, dokumentado, at hindi isang pagkakamali ng karakter.

Ang pharmacogenomics: DRD2 A1 (kakulangan sa gantimpala), COMT Val/Val (paghahanap ng matinding karanasan), MTHFR C677T (nabawasang kakayahan ng serotonin na magdulot ng kasiyahan). Ang mga variant na ito ay pareho rin sa nakikita sa adiksyon sa droga.

Ang CSBD sa ICD-11: Ito ay isang kinikilalang kondisyon sa internasyonal na sistema ng pag-uuri ng WHO, hindi isang hatol na moral na nakabalot sa klinikal na wika.

Ang kahihiyan ay nagpapalala sa sitwasyon, hindi ito nakakatulong. Ang kahihiyan ay nagdaragdag sa emosyonal na paghihirap na sinusubukang gamutin ng paulit-ulit na pag-uugali. Ang pagtanggal ng kahihiyan mula sa proseso ay ang unang hakbang sa paggamot.

Ang profile na partikular sa pornography: sobrang mataas na antas ng pagpapasigla, epekto ni Coolidge, pagiging manhid, nabawasang pagkabuhay-buhay sa mga tunay na kasosyo, diperensya sa prefrontal. Ang 90-araw na panahon ay ang simula ng neurological na paggaling.

Ang mga suplemento: NAC (para sa balanse ng glutamate, mekanismo para mabawasan ang mapilit na pag-uugali), 5-MTHF (suporta para sa serotonin), sink (metabolismo ng oxytocin), magnesium glycinate, Vitamin D3.

**Ang paggaling: tukuyin ang kalinisan. Magpatupad ng pananagutan. Tugunan ang trauma kung mayroon. Tugunan ang mga problema sa attachment kung naroroon. Bumuo ng natural na pundasyon. Ang layunin ay ang kusang-loob, konektado, at kasiya-siyang sekswalidad—hindi ang kawalan nito.**

———————————————————————————————

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Krisis: NCMH NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP): 0917-899-8727 (USAP) | Pambansang Linya ng Tulong para sa Karahasan sa Tahanan: 1-800-799-7233

*Recovery Kernel | Pag-uugaling Sekswal na Hindi Mapigilan | Serye ng mga Karamdaman sa Pag-uugali.*
*Walang Kinakailangang Substansiya (Mga Adiksyon sa Pag-uugali) | Ang Transplanta | Pigilan ang Pagdurugo | Pagbabayad ng Utang sa Sarili.*

**Biyolohiya, hindi paghuhusga. Gumagana ang paggaling.**